

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский государственный педагогический университет»

Кафедра общей психологии

**ЦЕННОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН В ПЕРИОД РАННЕЙ
ВЗРОСЛОСТИ**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская диссертация

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой общей психологии

доктор психологических наук, профессор

Минюрова Светлана Алигарьевна

«___» _____ 2017

Исполнитель

Огнёва Мария Валерьевна,

Магистрант 3 курса

Магистерская программа:

«Психологическое

консультирование»

Руководитель ОПОП

кандидат психологических наук, доцент

Белоусова Наталья Сагидулловна

«___» _____ 2017

Научный руководитель

Маратканова Елена Викторовна,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры общей

психологии

«___» _____ 2017

Екатеринбург 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое исследование психологического благополучия и системы ценностных ориентаций личности	
1.1. Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Теоретические основы изучения ценностных ориентаций личности.....	18
1.3. Теоретический анализ периода ранней взрослости.....	24
1.4. Выводы по главе.....	36
Глава 2. Эмпирическое исследование психологического благополучия и ценностно-смысловой сферы личности в период ранней взрослости у мужчин и женщин 30-40 лет.	
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	38
2.2. Методы и методики, использованные в исследовании.....	38
2.3. Описание результатов исследования.....	41
Выводы по главе.....	61
Заключение.....	62
Список литературы.....	65
Приложения.....	69

Введение

Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт - понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни. Эти явления характеризуют его социально - психологически. В них кроется общественная история жизни человека-человека, который обрел свою личность, который обладает способностью творить свою жизнь, создавать историю своей жизни, свою судьбу и соотноситься с историей жизни других людей - конкретных и обобщенных личностей. Если это ему удастся, возникают позитивные эмоции, осознание и переживание благополучия. Не следует полагать, что субъективное благополучие-явление отдаленного будущего или определенного возрастного периода. В той или иной степени и в том или ином аспекте оно может быть представлено на всех этапах жизненного пути и связано с любой деятельностью. На вопрос, что же все - таки делает нас счастливыми, всемирная психологическая наука задумалась всерьез только в 60-е гг. прошлого столетия. Однако проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных как в зарубежной так и отечественной психологии. Не сформулировано единое общепризнанное определение понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область состояний и переживаний, свойственных здоровой личности. Понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического умственного и социального благополучия. Под «психологическим благополучием», в отличие от психического здоровья, подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысления индивидом своего бытия. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально –гуманистической психологии.

В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой необходимостью для психологической науки и практики определения того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально - оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Психологическое благополучие личности представляет собой сложное психологическое образование, включающее эмоциональные, когнитивные и конативные компоненты, формирующееся в процессе социально-психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности и складывающееся на их основе социально-психологических установок, ценностей, стратегий поведения. На психологическое благополучие личности оказывают влияние внутренние (ценностные и смысловые образования личности, социально-психологические установки, стратегии поведения) и внешние (условия социализации) факторы.

Исследование взаимосвязи ценностных ориентаций и психологического благополучия приобретает особое значение в условиях глобальных социальных перемен. Изменения, происходящие в настоящее время, захватили не только политику, экономику, идеологию, искусство, образование, но и область человеческих взаимоотношений. Все чаще проявляются индивидуализм, жесткость, конфликтность, посягательства на естественные права личности. Эти негативные явления отрицательно сказываются на индивидуальной жизни людей, изменяют ценности, нормы, стратегии поведения и отражаются в частности на психическом состоянии, настроении, психологическом благополучии.

Изучение проблемы психологического благополучия необходимо для выработки путей и способов реализации личности, раскрытия потенциала современного человека, конструктивному отношению к действительности,

формированию позитивного подхода к решению стоящих перед личностью задач. Следовательно, изучение проблемы психологического благополучия и его связи с ценностями имеет не только теоретическое, но и сугубо **практическое значение**. Полученные результаты могут быть использованы в психологическом консультировании по проблемам психологического благополучия и здоровья личности.

Таким образом, **актуальность** данного исследования определяется тем, что люди хотят быть счастливыми и ищут способы достижения счастья.

Эмпирическая база. В исследовании приняли участие 29 мужчин и 30 женщин в возрасте от 27 до 35 лет.

Цель: выявить особенности взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин.

Объект исследования: феномен психологического благополучия

Предмет исследования: ценностные детерминанты психологического благополучия у женщин и мужчин .

Гипотеза: существуют особенности ценностных детерминант психологического благополучия у мужчин и женщин.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ понятия психологическое благополучие личности и ценностных ориентаций в психологической литературе.

2. Провести теоретический анализ периода ранней взрослости.

3.Изучить особенности компонентов психологического благополучия и ценностных ориентаций личности.

Выявить особенности психологического благополучия мужчин и женщин в период ранней взрослости.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

1) Теоретические методы (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования).

2) Эмпирические методы:

а. Методика К.Рифф «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being» , в адаптации Т.Д.Шевеленкова, П.П.Фесенко направленный на выявление уровня актуального психологического благополучия.

б. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей и направленная на изучение ценностно-мотивационной сферы человека;

3) Методы математической статистики: описательная статистика, w-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по r-критерию Спирмена.

Теоретико-методологическая основа исследования:

Гуманистическая психология , ее представители Абрахам Маслоу, Гордон Олпорт, Карл Рогджерс. Позитивная психология Мартин Салигман, Эд Динер, Михай Чиксентмихайи, Альберт Бандура, Норман Брэдберн.

Ценностные ориентации как одна из составляющих структуры личности изучаются в разных направлениях психологии: общей психологии, психологии личности, социальной психологии. Многие зарубежные и отечественные ученые (Б.Г. Ананьев, Л.М. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Г. Олпорт, В. Франкл и др.) , теория ценностей М. Рокича.

Экзистенциальный подход, теория жизненных смыслов В.Франкла, эпигенетическая теория развития Э.Эриксона, концепция становления и развития человека Э.Фромма. периодизация развития Г.Крайг.

Новизна исследования. Понятие «психологическое благополучие» как феномена начало свое распространение с 60 –ых годов прошлого столетия. Однако проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Не сформулировано единое общепринятое понятие «психологическое благополучие». Самая популярная методика измерения психологического благополучия, которая активно используется зарубежными и отечественными психологами на сегодняшний день, это методика К.Рифф в нашей стране была адаптирована и валидизирована лишь в 2005 году учеными-психологами Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко, и в 2007 году Н.Н.Лепешинским.

«В 1998 году в сфере психологии соотношение исследований негативных состояний к позитивным, составляло 17:1. То есть на каждое исследование о том, как быть счастливым и реализованным приходилось 17 исследований на темы депрессии и других психических дисфункций»[1,с.12]. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что исследования, проводимые в настоящее время, в области психологического благополучия носят характер некоторой новизны.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ

1.1 Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности в отечественной и зарубежной психологии

Параграф посвящен рассмотрению феномена психологического благополучия личности. Интерес представляет то, как оценивает себя человек в текущих условиях жизни, способен ли он к реализации собственных возможностей, как он оценивает качество жизни. Также проанализированы основные компоненты и подходы к изучению психологического благополучия.

Семантическое значение слова «благополучие» достаточно неоднородно. Во – первых (словарь С.И.Ожегова и Н.Ю.Шведовой), под благополучием понимается спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений, течение дел, жизни, удачливость, достижение желаемого результата. Во – вторых, благополучие используется как синоним счастья, благоприятного физического и психического состояния. В – третьих, благополучие понимается как довольство, материальная (и не только материальная) обеспеченность.

Задумываясь о собственном существовании, мы склонны описывать его, обращаясь к таким категориям как «счастье-несчастье», «удовлетворенность-неудовлетворенность». Ощущение благополучия - один из аспектов нашей жизни, которому мы склонны уделять значительное внимание. Вопрос о благополучии дает косвенный ответ на многие вопросы: насколько успешно справляется человек с повседневными трудностями и заботами, строит ли он планы на будущее и как оценивает свое прошлое, готов ли он управлять окружающей средой. Стоит также обратить внимание на социальный аспект: с одной стороны, современный мир - это пространство для обширных возможностей, путей выбора собственного развития, с другой - нестабильность в культурной, экономической и политической сферах ставит перед личностью проблему выбора среди множества альтернатив. Как

оценивает и воспринимает себя человек в сложившихся условиях, способен ли он к реализации собственных возможностей, как он оценивает качество жизни в целом [1].

Понятие «благополучие» широко используется в биологических, медицинских, экономических науках, в педагогике и философии. До сих пор более 60 % работ, в названиях которых встречается слово «благополучие», относятся к вопросам экономики и только менее 5% составляют работы по психологии [2].

С середины прошлого века, связи с обращением к позитивным психологическим состояниям, превращений философских понятий счастья и благополучия в предмет самостоятельного анализа, проблема психологического благополучия рассматривается в контексте исследований счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни[3]. Исторически первыми являются попытки описания счастливого человека через набор качеств. Однако уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком в соответствии с его системой ценностей и целей, которые всегда индивидуальны. Следовательно, универсальной структуры и критериев благополучия нет и быть не может, поэтому задача исследователей становится изучение факторов, влияющих на чувство счастья и благополучия. В данном контексте наряду с понятием благополучия используется термин качество жизни, оценивающий позитивное и негативное влияние соматических и психосоматических, социальных и психосоциальных, экономических и психологических факторов.

Впервые проблема психологического благополучия личности была поставлена в конце 60-х гг. Прошлого века американскими психологами М.Ягодой, Х. Кентрилом [4].

Что такое счастье? Американские ученые определяют его как «субъективное благополучие», и с этим трудно не согласиться. Ведь если спросить 7 миллиардов человек о том, что такое счастье, в каком месте и

каким образом они его чувствуют, у каждого букет эмоций, образов и ощущений.

«Субъективное благополучие» ученые расшифровывают как переживание опыта позитивных эмоций- получение удовольствия в сочетании с более глубоким чувством смысла и цели. Счастье подразумевает позитивное настроение в настоящем и позитивный взгляд в будущее.

Мартин Салигман, которого называют не иначе, как отцом позитивной психологии разделил счастье на 3 составляющих: наслаждение, вовлеченность и ощущение смысла [5]. Если сравнить определения американских ученых с толкованием «счастья» в Большой Советской Энциклопедии, то мы получаем что-то очень похожее: «Счастье»- это понятие морального сознания, обозначающего такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого предназначения. Понятие счастье не просто характеризует определенное конкретное объективное положение или субъективное состояние человека, а выражает представление о том, какой должна быть жизнь человека, что именно является для него блаженством.

Одна из первых интегральных многомерных моделей психологического благополучия была разработана М.Ягода. В качестве критериев благополучия исследователем выделены такие, как самопринятие (высокая оценка, выраженное чувство идентичности); личностный рост (мера актуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к адаптации и эффективному решению проблем).

Все подходы к исследованию феномена психологического благополучия, можно разделить на несколько групп.

В первой группе мы рассмотрим феномен "психологическое благополучие" как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое. К гедонистическим теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости - неудовлетворённости, строится на балансе позитивного и негативного аффектов это концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера [6,с.162], заложивших теоретическую базу исследований данного феномена в зарубежной психологии.

Н. Брэдбёрн создал представление о структуре (модель) психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта - позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта.

Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью [7]

Э. Динер в своих работах ввел понятие "субъективное благополучие". Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Динер считает, « что большинство людей, так или иначе оценивают то, что с ними случается в терминах "хорошо - плохо", и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно

окрашенную эмоцию»[8]. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства[9]. Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост - главный и самый необходимый аспект благополучия. Такой подход характерен для взглядов А. Вотермена.

С точки зрения А.А. Кроника[10], отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки, являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремиться самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать. Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением: "это переживание возникает в случае превращения мотивации человека к миру в бесконечно большую величину". Психологические способы обретения счастья, автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей.

Принцип максимизации полезности мира (стиль жизни - гедонизм) состоит в стремлении человека к максимально полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам. Полезность субъективно отражается в эмоциональном состоянии приятного, значит, максимизация полезности одновременно означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности.

Принцип минимизации потребностей (стиль жизни - аскетизм) состоит в стремлении человека к уменьшению интенсивности (степени напряжения) движущих им потребностей. Такое стремление может иметь место в случае, когда собственно удовлетворение потребностей невозможно.

Принцип минимизации сложности (созерцательные стиль жизни) состоит в стеснении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов - целей его различной деятельности.

Это стремление может проявляться в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека, либо когда в масштабах имеющегося у человек времени цель труднодостижима.

Принцип максимизации способностей - состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. Стиль жизни, в этом случае носит деятельный характер самосовершенствования.

Во второй группе психологическое благополучие мы будем рассматривать на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К. - Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена)[11]

Основоположником этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [12].

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению

большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей, в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует не способность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а так же наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост, по каким-то причинам не возможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими - в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, не желании искать компромиссы, замкнутости.

Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия - чувство неудовлетворённости собой, характеризующееся неприятием определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

К. Рифф отмечает, что «выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, "самопринятие" (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями "самоуважение" и "самопринятие", введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Ягодой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К.Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции»[13]

К этой же группе можно отнести теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, которые предположили, «что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими» [14]. Под автономией здесь понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей.

Потребность в компетентности - это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нём; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и даёт ему положительную обратную связь.

К третьей группе отнесем понимание феномена "психологического благополучия" на основе психофизиологической сохранности функций.

Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии.

Р.М. Райан и Э.Л. Дисси считают, «что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни» [14].

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что «субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как Автономия и Позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами» [15].

А.В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае - это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные своеобразно - иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации

замыслов, творческой активности, большую "степень свободы" для выбора путей адекватного реагирования [16].

К четвертой группе отнесем понимание феномена "психологического благополучия" рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями [17].

Здесь психологическое благополучие рассматривается как «субъективное явление, переживание (сходное с понятием субъективное благополучие в работах Э. Динера), которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия оценке психологическое благополучие авторы делают акцент на субъективной человеком себя и собственной жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности, считая, что наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в охарактеризованной выше шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф» [14].

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отмечу, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некого варианта самооценки, самоотношения [17].

На основе сложного переживания человеком удовлетворенности собственной жизни, авторами было выделено "актуальное психологическое благополучие" и "идеальное психологическое благополучие", в котором представление об "идеальном" выступает глобальным инструментом оценки

человеком своего бытия. При этом необходимо отметить, что эта внутренняя оценка по всей вероятности имеет социально-культурную специфику и можно предположить, что эта специфика формируется в процессе усвоения человеком некоторых существующих в социуме и культуре представлений, т.е. соотноситься с понятием социальной нормы, социально-культурного идеала функционирования человека.

1.2.Ценностные ориентации личности

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности. «наряду с другими социально-психологическими образованиями они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. Ценности носят двойственный характер: они социальные, поскольку исторически и культурно обусловлены, и индивидуальные, поскольку в них сосредоточен жизненный опыт конкретного субъекта. Социальные ценности определяются как некое данное, имеющее эмпирическое содержание значение, соотносимое с чем-то, являющимся объектом деятельности. Ценности конкретной личности формируются под влиянием социальной среды, особенностей тех социальных групп, в которые она входит» [18].

Субъективная значимость для человека тех или иных ценностей может определяться разными источниками. В качестве основных таких источников на разных этапах развития науки назывались: божественный или природный разум, принцип удовольствия и инстинктивные биологические потребности, универсальный закон сохранения вида, этические нормы микросоциального окружения и общества в целом, внутренняя психологическая природа человека [19].

Ценностные ориентации личности, связывающие её внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую иерархическую систему, занимая пограничное положение между мотивационно - потребностной сферой и системой личностных смыслов.

Соответственно, ценностные ориентации личности выполняют двойственные функции. С одной стороны, система ценностных ориентаций выступает в качестве высшего контрольного органа регуляции всех побудителей активности человека, определяя приемлемые способы их реализации. С другой - в качестве внутреннего источника жизненных целей человека, выражая соответственно то, что является для него наиболее важным и обладает личностным смыслом. Система ценностных ориентаций, тем самым, является важнейшим психологическим органом саморазвития и личностного роста, определяя одновременно его направление и способы его осуществления [20].

По своему функциональному значению ценности личности можно разделить на две основные группы: терминальные и инструментальные, выступающие, соответственно, в качестве личностных целей и средств их достижения. В зависимости от направленности на личностное развитие или на сохранение гомеостаза ценности могут быть разделены на высшие (ценности развития) и регрессивные (ценности сохранения). В то же время терминальные и инструментальные, высшие и регрессивные, внутренние и внешние по своему происхождению ценности могут соответствовать разным уровням или стадиям личностного развития [21].

Установки, аттитюды и ценностные ориентации личности регулируют реализацию потребностей человека в различных социальных ситуациях. В.Я. Ядов объединяет все описанные выше регулятивные образования как диспозиции, т. е. «предрасположенности». В своей «диспозиционной концепции регуляции поведения личности». В.Я. Ядов аргументирует иерархическую организацию системы диспозиционных образований. В разработанной им схеме на низшем уровне системы диспозиций располагаются элементарные фиксированные установки, носящие неосознаваемый характер и связанные с удовлетворением витальных потребностей. Второй уровень составляют социально фиксированные установки, или аттитюды, формирующиеся на основе потребности человека

во включении в конкретную социальную среду. Третий уровень системы диспозиций - базовые социальные установки - отвечает за регуляцию общей направленности интересов личности в тех или иных конкретных сферах социальной активности человека. Высший уровень диспозиций личности представляет её систему ценностных ориентаций, соответствующую высшим социальным потребностям и отвечающую за отношение человека к жизненным целям и средствам их удовлетворения. Каждый уровень диспозиционной системы оказывается задействованным в различных сферах и соответствующих им ситуациях общения: в ближайшем семейном окружении, малой контактной группе, конкретной области деятельности и, наконец, в определённом типе общества в целом. Отдельные уровни диспозиционной системы отвечают при этом за конкретные проявления активности: за отдельные поведенческие акты в актуальной предметной ситуации; за осуществляемые в привычных ситуациях поступки; за поведение как систему поступков; за целостность поведения или деятельность человека. Таким образом, можно сделать вывод, что уровни регуляции поведения в диспозиционной концепции В.Я. Ядова различаются долей биологических и социальных компонентов в их содержании и происхождении. Ценностные ориентации как высший уровень диспозиционной системы, по В.Я. Ядову, тем самым полностью зависят от социальной общности, с которой себя идентифицирует личность [22].

Очевидно, что уровни диспозиционной системы личности отличаются также степенью осознанности описанных регулятивных образований. Ценностные ориентации, определяющие жизненные цели человека, выражают, соответственно, то, что является для него наиболее важным и обладает для него личностным смыслом. К.А. Альбуханова-Славская [23] и А.В. Брушлинский описывают роль смысловых представлений в организации системы ценностных ориентаций, которая проявляется в следующих функциях: принятии (или отрицании) и реализации определённых ценностей; усилении (или снижении) их значимости; удержании (или потере) этих

ценностей во времени. Б.С. Братусь [24] определяет личностные ценности как «осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни». Он проводит разделение личных ценностей как осознанных смыслов жизни и декларируемых, «называемых», внешних по отношению к человеку ценностей. Г.Л. Будинайте и Т.В. Корнилова также подчёркивают, что «личностными ценностями становятся те смыслы, по отношению к которым субъект определился»[25], акцентируя внимание на необходимости не только осознания смыслов, но и решения об их принятии или непринятии.

В то же время ряд авторов полагают, что ценностные образования, напротив, являются базой для формирования системы личностных смыслов. Так, по В.Франклу [26], человек обретает смысл жизни переживая определённые ценности. Ф.Е. Василюк пишет, что смысл является пограничным образованием, в котором сходятся идеальное и реальное, жизненные ценности и возможности их реализации. Смысл, как целостная совокупность жизненных отношений, у Ф.Е. Василюка является своего рода продуктом ценностной системы личности [27]. Аналогичную точку зрения в своём исследовании отстаивает и А.В. Серый

Формирование и развитие систем личностных смыслов и ценностных ориентаций носит взаимосвязанный и взаимодетерминирующий характер. Как справедливо замечает Д.А. Леонтьев, личностные ценности являются одновременно и источниками, и носителями значимых для человека смыслов [28].

А. Лэнгле связывает личностные ценности и смыслы через понятие «убеждение». Убеждение, являясь интегрирующим элементом механизма регуляции активности человека, представляет, по его мнению, «осознанные цели, субъективно готовые к реализации путём их использования в социально-ориентировочной деятельности». По словам, А. Лэнгле убеждениям присущи о одновременно и побуждающая, и когнитивная функции. Убеждение, выступая в качестве эталона, оценивает конкурирующие мотивы с точки зрения их соответствия содержания той

ценности, которую оно призвано реализовать, и выбирает практический способ её практической реализации. Как пишет А. Лэнгле, «убеждение носит как бы двойной характер: принятые личностью социальные ценности «запускают» его, а будучи актуализированным, уже само убеждение вносит личностный смысл, пристрастность в реализацию усвоенной общественной ценности, участвует в актах выбора мотива, цели, поступка» [29]. При этом чем выше в субъективной иерархии находится убеждение, соответствующее той или иной ценности, тем более глубокий смысл придаётся его реализации, а следовательно, и выделенному с его участием мотиву.

Представление о системе ценностей личности как иерархии её убеждений получило распространение также в американской социальной психологии. Так, М. Рокич определяет ценности как «устойчивое убеждение в том, что определённый способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования». По его мнению, ценности личности характеризуются следующими признаками:

- 1) истоки ценностей прослеживаются в культуре, обществе и личности;
- 2) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения;
- 3) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 4) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
- 5) ценности организованы в системы [21].
- 6) Ш. Шварц и У. Билски дают аналогичное концептуальное определение ценностей, включающее следующие формальные признаки:
- 7) ценности - это понятия или убеждения;

8) ценности имеют отношение к желательным конечным состояниям или поведению;

9) ценности имеют надситуативный характер;

10) ценности управляют выбором или оценкой поведения и событий;

11) ценности упорядочены по относительной важности.

Таким образом, ценностные ориентации представляют собой особые психологические образования, всегда представляющие иерархическую систему и существующие в структуре личности только в качестве её элементов. Невозможно представить себе ориентацию личности на ту или иную ценность как некое изолированное образование, не учитывающее её приоритетность, субъективную важность относительно других ценностей, то есть не включённое в систему.

Регулятивная функция ценностных ориентаций личности охватывает все уровни системы побудителей активности человека. Как замечает в этой связи А.Г. Здравомыслов, «специфика действия ценностных ориентаций состоит в том, что они функционируют не только как способы рационализации поведения, их действие распространяется не только на высшие структуры сознания, но и на те, которые обычно обозначаются как подсознательные структуры. Они определяют направленность воли, внимания и интеллекта» [25].

Н.Ф. Наумова выделяет ценностные ориентации как один из механизмов целеполагания, так как они ориентируют человека среди объектов природного и социального мира, создавая упорядоченную и осмысленную, имеющую для человека значение картину мира. По её словам, ценностные ориентации дают основание для выбора из имеющихся альтернатив целей и средств, для порядка предпочтений, оценки и отбора этих альтернатив, определяя «границы действия», т.е. не только регулируют, но и направляют эти действия. По мнению М.С. Яницкого [31], тем самым система ценностных ориентаций определяет жизненную перспективу, «вектор»

развития личности, являясь важнейшим его источником и механизмом, и является психологическим органом, связывающим в единое целое личность и социальную среду, выполняющим одновременно функции регуляции поведения и определения его цели.

По словам Ф.Е. Василюка, «ценность внутренне освещает всю жизнь человека, наполняя её простотой и подлинной свободой». Как он отмечает в этой связи, ценности приобретают качества реально действующих мотивов и источников осмысленности бытия, ведущие к росту и совершенствованию личности в процессе собственного последовательного развития. Ценностные ориентации, являясь, таким образом, психологическим органом, механизмом личностного роста и саморазвития, сами носят развивающийся характер и представляют собой динамическую систему [27].

1.3. Период ранней взрослости

Карл Густав Юнг в докладе «Жизненный рубеж» в 1984 г. Сравнивал генезис человека- психологические изменения, происходящие в различные периоды жизни в душе человека, с движением солнца по небосклону. Период ранней взрослости К.Г.Юнг сравнивал с серединой солнечного пути. Именно на этом данном этапе пути, по мнению Юнга, «...оно (солнце) видит свое предназначение цели и перспективы...».

Человеческая жизнь как нельзя лучше поддается объяснению с помощью принципа развития [32]. Развитие индивида – прохождение этапов взросления, преодоление кризисов, личностного роста и стремление к реализации глубинных потребностей – широко рассматривается в теориях зарубежной и отечественной психологии.

Знакомясь с периодизацией индивидуального развития, следует учитывать некоторые специфические проблемы. Не существует жестких границ начала и завершения каждой стадии. Как показали многочисленные исследования, для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность, которые как отражение внутренних

противоречий развития содержат различные возможности жизни – от преждевременного старения в одних случаях до активного долголетия в других. В самом деле, можно быть тридцатилетним стариком – или творчески и физически активным, «молодым» и до, и после семидесяти[33].

Возрастной период от 20 до 40 лет относится к периоду ранней зрелости в теории развития Г.Крайг

Главная задача развития в период ранней зрелости- активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром [34].

Основное новообразование этого периода - достижение личной зрелости. Понятие зрелой личности – сравнительно новое в психологии, однако содержательное наполнение оно берет из философского анализа в известных концепциях пошлого века. Г.Олпорт одним из первых определяет феномен личностной зрелости. По его мнению, это единство и интеграция всех диспозиций личности. В своих трудах он указывает, что существует некий принцип, который способен организовать человека. Синтезируя в единое целое установки, мотивы, ощущения, склонности, люди достигают зрелости. Свой принцип Олпорт назвал проприум. Проприум охватывает все аспекты личности и формирует чувство внутреннего единства, гармонии и здоровья [35].

Возраст ранней зрелости считается одним из глобальных этапов в жизни человека. Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин, Б.Г.Ананьев, Ж.Пиаже, С.Холл, Г.Олпорт, З.Фрейд, К.Роджерс, А.Маслоу и другие авторы. Однако большинство научных исследований захватывает периоды раннего и позднего онтогенеза, оставляя за границей познания процессы развития взрослых людей. В последние десятилетия более дифференцировано стали изучаться микровозрастные различия в развитии и поведении взрослых людей (Б.Г.Ананьев, Е.И.Степанова, Ю.Н.Кулюткин, Г.С.Сухобская, А.А.Реан).

Согласно К.Юнгу, конечная жизненная цель- это полная реализация «Я», т.е. становление единого неповторимого и целостного человека. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается в течение всей жизни и включает в себя процесс, получивший название индивидуализация, в ходе которого происходят интеграция многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций, полное развитие и выражение всех элементов личности[36].

Э.Эриксон, в концепции развития указывает, что развитие во взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия. Главные проблемы, требующие своего разрешения в ранней взрослости, достижение идентичности в противоположность смещению ролей и близости в противоположность изоляции [37].

К.С.Хьелл и Г.Линдсей, характеризуя взрослого человека , выделяли следующие его характеристики: Широкие границы «Я», способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии[16].

С позиции гуманистического подхода, представленного в работах А.Маслоу и К.Роджерса, личностное развитие и достижение зрелости результат собственного выбора сделанного человеком[19].

Сам процесс развития носит спонтанный характер, поскольку его движущей силой является стремление к самоактуализации (по А.Маслоу) и актуализации (по К.Роджерсу) [38]. Эти стремления носят врожденный характер.

Б.В.Зейгарник, описывая человека в период ранней взрослости, прибегает к категориям гармоничности, автономности, адаптивности и т.д.[39].

Вышеизложенное указывает, что большинство авторов период ранней взрослости рассматривают как некое протяженное стационарное состояние,

характеризуемое более или менее полной стабилизацией функций и свойств сложившейся личности, состоявшегося интеллекта, определившихся ценностных ориентаций и картины мира. К психологическим достижениям периода ранней взрослости принято относить следующие личностные характеристики: самоактуализация, раскрытие потенциалов, нахождение смысла жизни, развитие культурных и духовных сфер (например, устоявшиеся ценностные ориентации и смыслы бытия человека), сферы творчества (например, способность к созидательной деятельности) и т.д. При описании развития взрослых необходимо также учитывать внутриличностную и межличностную гетерохронность, т. е. несовпадение у одного человека темпов развития различных процессов (биологических, социальных, познавательных) и несовпадение этих темпов у разных людей[41].

Кроме того, нужно помнить, что развитие взрослых, во время которого осуществляются важнейшие личностные выборы (профессиональные, отношение к любви, браку, семье, друзьям, ценностям, своему образу жизни), является суммой не только эволюционных, но и инволюционных процессов. Как отмечает Ильин Е. П., физиологические предпосылки личностной инволюции появляются уже в молодом возрасте, а в 40 лет наблюдаются значительные физиологические изменения. Так, первые инволюционные психозы возможны в 40-летнем возрасте. Таким образом, говоря о развитии во взрослости, в отличие от детства, нужно иметь в виду появление не только позитивных, но и негативных качественных изменений[40].

Эриксон описывал период ранней взрослости следующим образом: это период генитальной стадии у З.Фрейда, это период ухаживания и ранние годы семейной жизни, от конца юности до начала среднего возраста. Здесь и далее Эриксон уже не называет возрастные границы. Задача этапа: близость против изоляции. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: аффилиация и любовь.

К началу этой стадии человек уже опознал свое «Я» и включился в трудовую деятельность.

Ему важна близость – не только физическая, но и способность заботиться о другом человеке, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. Новоиспеченный взрослый готов проявлять нравственную силу и в интимных, и в товарищеских взаимоотношениях, оставаясь верным, даже если потребуются значительные жертвы и компромиссы. Проявления этой стадии – не обязательно сексуальное влечение, но и дружба. Например, между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых условиях, образуются тесные связи – образец близости в широком смысле.

Опасность стадии – избегание контактов, которые обязывают к близости. Избегание опыта близости из-за страха утратить Эго приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе он не достигает близости, его ожидает одиночество, ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Опасность этой стадии состоит в том, что и интимные, и соперничающие, и враждебные отношения человек испытывает к одним и тем же людям. Остальные ему безразличны. И, только научившись отличать схватку соперников от сексуального объятия, человек осваивает этическое чувство – отличительный признак взрослого человека. Только теперь проявляется истинная генитальность. Ее нельзя считать чисто сексуальной задачей. Это объединение способов подбора партнера, сотрудничества и соперничества.

В период зрелости заканчивается общее соматическое развитие, достигает оптимума физическое и половое созревание. При этом наблюдаются особенности проявления психофизиологических функций:

- нарастание продуктивности одних функций (увеличивается объем поля зрения, глазомер, дифференцированное узнавание, пространственное представление, константность опознания, внимание);

- понижение работоспособности других (острота зрения, кратковременная зрительная память, ориентировочный рефлекс);

- стабилизация уровней функционирования третьих (наблюдательность, общее интеллектуальное развитие). Также можно отметить, что сила рук у мужчин в 18–19 лет значительно выше мышечной силы мужчин в возрасте 30–35 лет. Скорость двигательных реакций (время обведения фигур, скорость ходьбы) 18–19-летних превышает время двигательных реакций старшей группы. Однако точность ходьбы (степень отклонения от прямой в градусах) у старших в два раза выше при открытых глазах и в пять раз – при закрытых. В качестве основного сенсibiliзирующего фактора развития психофизиологических функций выступает трудовая деятельность, а также практический опыт и тренированность. Например, поле зрения, его острота, глазомер были в норме или выше вплоть до пенсионного возраста у лиц водительских профессий. Таким образом, ход онтогенетической эволюции психофизиологических функций взрослого человека может значительно изменяться под влиянием профессиональной деятельности.

В 30–33 года уровень развития всех интеллектуальных функций (память, мышление, речь) вновь становится высоким, однако этот темп развития начинает снижаться к 40 годам. Понижается быстрота приема информации, ее переработки, реакции на нее. Снижается интенсивность внимания, а также эмоциональная уравновешенность. Среди мужчин в этом возрасте часто происходят самоубийства. Однако у взрослого человека, занимающегося творческой деятельностью, когнитивные способности сохраняют свое прежнее развитие. Стабилизация развития познавательной сферы наблюдается в 33–35 лет. До 35 лет продолжается становление целостности функциональной основы интеллектуальной деятельности человека. В 30–33 года наблюдается высокое развитие внимания, памяти, мышления, которое снижается к 40 годам. После 35 лет уменьшается возможность новообразований под влиянием усиливающейся жесткости связей между функциями.

Средний максимум творческой активности для многих специальностей наблюдается в 35–39 лет. Большое влияние на сохранность познавательных функций оказывают ценностные ориентации. Установка на активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом положительно сказываются на развитии образного мышления. Установка на совершенствование своей профессиональной квалификации, систематическое обращение к специальной литературе способствуют развитию преимущественно вербально-логического мышления, а также образного и практического.

Этап упрочения карьеры (25–35 лет). Взрослые стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими.

При переходе от одной возрастной стадии развития к другой существуют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения.

Теоретический анализ работ, посвященных кризисам в развитии взрослого человека, выявил огромное разнообразие подходов к пониманию процессов, происходящих в психике человека, в структуре его личности, в системе отношений с миром. Среди современных авторов, кто внес определенный вклад в проблематику кризисов развития взрослых людей, можно назвать таких ученых, как: Л.И. Анциферова, Б.С. Братусь, В.А. Ганзен, Л.А. Головей, Э.Ф. Зеер, Н. Коул, Е.Ф. Рыбалко, В.Ф. Зеер,

Н.Коуэн, Э.Ф. Рыбалко, В.Ф. Моргун, Е.Л. Солдатова, Е.И. Степанова, Н.Ю. Ткачева, г. Томе, Д.И. Фельдштейн, Д. Левинсон и др.

Традиционно такие исследования концентрировались в рамках кризисов детства (кризис трех лет, подростковый и т. п.). Однако многие авторы (Ниемеля, 1982; Эриксон, 1996), рассматривая периодизацию жизни взрослого человека, пишут не просто о наличии в ней возрастных кризисов, но и об их необходимости для продолжения процесса развития. Действительно, в течение кризисных периодов человек совершает важную духовную работу: выявляет противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем хотел бы быть, что имеет и что хотел бы иметь. В эти периоды он начинает понимать, что некоторые моменты своей жизни он переоценивал, а другие – недооценивал. Человек может осознать, что не проявляет свои способности, не реализует идеалы. При этом у него может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, лишь тогда он начинает строить новую жизнь на реальной основе.

Сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Принятое решение сказывается на успешности и развитии всей последующей жизни.

Представление о критических периодах в развитии многоаспектно. Говоря о психологическом переходе, необходимо выделять представления:

1. О смене некоторой структуры или организованности (Ж. Пиаже, Л. Кольберг и др.);
2. О психологическом механизме возникновения нового (Я. Боом);
3. О кризисе (конflikте) как характеристике некоторого отрезка онтогенеза (Э. Эриксон, Д. Левинсон и др.).

Все эти подходы исходно задаются разными базовыми представлениями о развитии.

Наиболее распространенной является эпигенетическая концепция Э. Эриксона, которую мы уже рассматривали в предыдущем разделе. Рассмотрим ее теперь под другим углом зрения – как теорию кризисов возрастного развития. По Эриксону, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис обозначает конфликт противоположных тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Кризис не является чем-то деструктивным. Наоборот, Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить «не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций, и вследствие этого онтогенетический источник хорошей или плохой приспособляемости» (Эриксон, 1996).

По мнению Эриксона, человек на протяжении жизни переживает восемь психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет направленность дальнейшего развития личности. В рамках данной работы интересны шестой и седьмой кризисы.

Шестой кризис свойствен молодым взрослым людям 30-33 лет. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа – рождение детей – отдых», чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие. Отсутствие подобного опыта приводит к *изоляции* человека и его замыканию на самом себе.

Седьмой кризис наступает примерно в 40 лет. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в «интересе к следующему поколению и его воспитанию».

Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если, напротив, эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может застыть в состоянии псевдоблизости (стагнация), что обрекает супругов на существование лишь для самих себя с риском оскудения межличностных отношений.

Сходные классификации возрастного развития используют и другие авторы.

Г. Крайг определяет критический период как «единственный отрезок времени в жизненном цикле организма, когда определенный средовой фактор способен вызвать эффект» (Крайг, 2003). Такое понимание кризиса основывается на двухфакторной модели детерминации развития, определяемого влиянием среды и наследственности. В этой модели критический период является моментом синхронизации внутреннего созревания и воздействий среды. Это означает, что есть периоды преимущественного развития какой-то способности или свойства личности. Внешнее воздействие на организм в этот период или травмирует, или, напротив, способствует развитию этой способности или свойства.

Такая трактовка термина «кризис» применима к различным концепциям возрастной периодизации, например, делает его прямым синонимом применяемого в психофизиологии термина «сенситивный период».

Д. Левинсон (Levinson, 1978; 1986) рассматривает развитие как регулярную последовательность стабильных и переходных стадий. В стабильной фазе развитие индивида характеризуется постепенным достижением поставленных целей, поскольку существенные задачи развития на этом этапе представляются решенными. В переходной фазе сами способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, а новые возможности – предметом поиска.

Так, к переходным относится период 18–20 лет, когда встает проблема достижения независимости от родителей. Затем наступает стабильная фаза, на протяжении которой человек находит свое место во взрослой жизни.

Примерно в 30 лет возникает необходимость пересмотра своих жизненных схем, причем, если обнаруживается их неправильность, возникает потребность в их изменении. При этом возможна дифференциация перехода по половому признаку: мужчины чаще пересматривают собственные карьерные установки и способы их реализации, женщины – делают окончательный выбор между карьерой и семьей.

У мужчин в 40–45 лет происходит еще одно переосмысление жизненных ценностей, когда обнаруживается, что юношеские мечты так и не осуществились. Факт отрицательного эмоционального переживания этого возрастного периода подтвержден в 80 % случаев. Однако можно предположить, что широкое распространение идеи о кризисе среднего возраста провоцирует людей маркировать свои переживания именно таким образом.

Л.С. Выготский: кризис 35-38 лет именует как «кризис среднего возраста». В этом возрасте все достижения прошлых лет ставятся под сомнения, человек обдумывает всю свою жизнь, меняются жизненные приоритеты и внутренние ценности. Помимо проблем с профессиональной деятельностью, нередко происходит обострение или разрыв семейных отношений. Потеря близких людей, уход детей из семьи. В данный период наблюдается большое количество разводов [1].

Исследователи кризиса 30-летия отмечают, что он проявляется в переоценке первых жизненных итогов. Выводы, сделанные из оценки пройденного пути, могут кардинально изменить жизнь человека: заставить его бросить работу или развестись. Этот кризис характеризуется ощущениями однообразия, стремление что-то изменить в жизни. Этот кризис считается одним из самых острых и описывается, в основном, с точки зрения оценки карьерных достижений, так как в этот период происходит глубинный самоанализ и переоценка ценностей, прежде всего в профессиональной деятельности [23].

Кризис середины жизни (40 летия) до сих пор дискуссионный вопрос в психологии, тем не менее ряд авторов (Э.Джакс, Д.Левинсон, Г. Шихи, К-Г. Юнг) говорят о нем как о периоде, связанным с переживанием страха смерти, освобождения от иллюзий и подведения жизненных итогов. Этот период сопровождается ощущением пустоты, бессмысленности прожитых лет, желанием что-то изменить. Кризис середины жизни рассматривается с точки зрения противоречия между генеративностью и стагнацией, и в нем отмечается возрастающее желание человека приобрести компетентность в той или иной области, ощутить в себе способность, оставить свой вклад. В протекании вышеуказанных кризисов можно выделить общие черты – включение в переосмысления собственной жизни, «биографических переживаний» (по поводу непродуктивности собственной жизни), снижение осмысленности и удовлетворенности жизни, появление противоречий в мотивационно -личностной сфере личности [24].

Личность находясь в фазе кризиса среднего возраста, переживает потерю понимания смысла происходящего, теряет ощущение управления собственной жизнью и цели жизни, поэтому важно исследовать специфику ценностных ориентаций.

Выводы по главе

Проведенный теоретический анализ исследований, посвященных изучению психологического благополучия и ценностных ориентаций личности, развитию представлений о феноменах цели и смысла в психологической науке, позволяет говорить о высокой степени актуальности данной проблемы.

На основе теоретического анализа обозначенной темы можно сформулировать ряд выводов:

1) Проблема феномена «психологическое благополучие», несмотря на отсутствие единого подхода к его пониманию и изучению, наиболее детально разработана в психологии К.Рифф.

2) Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» выявляет актуальный уровень психологического благополучия личности.

3) Уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком в соответствии со своей системой ценностей и целей, которые всегда индивидуальны. Следовательно универсальной структуры критериев психологического благополучия нет и быть не может, поэтому задачей исследователей становится изучение факторов, влияющих на чувство счастья и благополучия.

4) Ценностные ориентации являются важнейшими характеристиками внутреннего мира человека и выступают компонентами индивидуальности личности.

5) Главная задача развития в период взрослости- активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

6) Основное новообразование периода ранней взрослости - достижение личной зрелости.

7) Установка на активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом положительно сказываются на уровне психологического благополучия в период ранней взрослости.

8) Личность находясь в фазе кризиса в период ранней взрослости, переживает потерю понимания смысла происходящего, теряет ощущение управления собственной жизнью и цели жизни, поэтому важно исследовать специфику ценностных ориентаций.

9) Очень важным в личностном развитии в период ранней взрослости является, наличие жизненных целей, которые порождают чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем.

Эмпирическому уровню исследования будет посвящена 2 глава данной работы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ДЕТЕРМИНАНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

2.1. Организация эмпирического исследования

В исследовании приняло участие 59 человек, из которых 30 составили мужчины, 29 женщины. Все испытуемые находились в рамках периода ранней взрослости, что является сообразным выдвинутой теме исследования. Возможно утверждать, что выборка уравновешена по критерию пола, а также возраста.

2.2. Методы и методики, использованные в исследовании

Исходя из теоретических положений данного исследования, мы выбрали следующие психодиагностические методики.

1) **Методика «Ценностные ориентации» Рокича.** Данная методика основана на идеях М. Рокича, который полагал, что существует два класса ценностей. Первый: терминальные – раскрывающие наиболее глубинные и общие ценности человека, согласно которым строится его жизнь; данные ценности выражают ценности индивидуального существования. Второй: инструментальные – раскрывающие те ценности, которые принято называть ценностями-средствами; данные ценности проявляются непосредственно в деятельности человека.

Диагностика осуществляется с помощью предъявления двух списков 18-и ценностей либо на карточках, либо списком на листе. После этого человек ранжирует их, начиная от самой ценной, заканчивая самой не ценной. Авторы рекомендуют проводить диагностику индивидуально.

Те ценности, которые являются наиболее важными для диагностируемого, считаются «занимаемой им жизненной позицией». С помощью этой методики представляется возможным оценивать идеалы, жизненные цели, ценности-средства, представления о нормах поведения, которые понимаются как эталонные.

При анализе ранжированных ценностей необходимо выявлять и учитывать, на каком содержательном основании испытуемый выстроил их в группы.

2) **Шкала психологического благополучия К.Рифф.** Данная методика является адаптацией одноимённой англоязычной методики, которая была создана К. Рифф. Методика прошла валидизацию в различных вариантах, которые мы перечислим ниже.

Наиболее часто встречается опросник из 84-х пунктов, который был сначала валидизирован и адаптирован Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко в 2005-м году, после чего в 2007 то же сделал Н. Н. Лепешинский. Также существуют варианты методики от 120 до 18 пунктов, однако всё же наиболее проверенной является рассматриваемый вариант из 84-х пунктов.

Данная методика переведена А. М. Абдраязковой. Адаптация и валидизация проводилась на выборке из 110 мужчин и 162-х женщин. В настоящее время по утверждениям авторов не существует других валидных методик измерения психологического благополучия, поэтому валидизация проводилась по субъективному самоощущению испытуемых. Также была проверена ретестовая надёжность посредством проведения повторного тестирования с интервалом в 4 недели. Корреляции между результатами опросников имели высокий уровень значимости.

Также необходимо уточнить, что методика была разработана согласно всем необходимым критериям разработки психометрического инструментария: проверка надёжности, эмпирическая проверка эквивалентности с учётом языковых особенностей, проверка социальной желательности, проверка критериальной валидности.

Сама методика использует видоизменённую шкалу Лайкерта.

3) **Математическая статистика.** Для обеспечения достоверности выводов мы использовали такие методы математической статистики, как: описательная статистика, w-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по r-критерию Спирмена. Следует пояснить, что w-

критерий Вилкоксона был выбран вследствие того, что опросник Рокича является собой исключительно ранговую шкалу. Из тех же соображений был взят и r -критерий Спирмена.

2.3. Описание результатов исследования

2.3.1. Описательная статистика для каждой из групп

Таблица 1

Описательная статистика и критерий различий между группами мужчин и женщин для методики Рокича

Шкалы	Ж.медиана	М.медиана	Ж.мода	М.мода	Ж.срн	М.срн	w-знач.	p-value	Скорректир. p-value (Холм)	Есть ли различия
RAL	6.5	7.0	3	3	8.00	7.82	448	0.84843	1.0000	
RW	8	7	8	13	8.86	8.06	475	0.54658	1.00000	
RH	1	9	1	9	2.3	7.55	167	2e-05	0.00070	Есть
RIW	8	10	8	6	7.20	10.48	267	0.01061	0.31830	
RNNaA	15	14	16	15	13.83	11.75	540.5	0.10872	1.00000	
RL	4	4	2	2	4.40	5.68	388	0.47553	1.00000	
RRL	6	9	6	12	6.30	8.96	272	0.01326	0.37294	
RGF	7.5	8.0	5	4	8.90	8.41	483	0.46762	1.00000	
RS	13	13	13	13	12.86	11.96	490.5	0.40037	1.00000	
RG	9.5	14.0	5	15	8.83	11.55	251.5	0.0052	0.17160	
RSLife	10.5	6.0	11	16	9.90	8.44	468	0.62074	1.00000	
Rdev	10	9	9	2	10.33	8.41	540	0.11072	1.00000	
Rrecr	16.5	16.0	18	18	15.90	15.03	481.5	0.47132	1.00000	

Шкалы	Ж.медиана	М.медиана	Ж.мод	М.мода	Ж.срзнач	М.срзнач	w-знач.	p-value	Скоррект. p-value (Хольм)	Есть ли различия
Rfre	9.5	8.0	7	8	9.40	8.48	478	0.51787	1.00000	
RHFL	8	7	3	2	8.06	8.27	444	0.89708	1.00000	
RHO	17	5	17	18	16.33	9.68	603	0.00946	0.30272	
RC	12.5	10.0	9	7	12.10	11.06	496.5	0.35225	1.00000	
RSCo	5.5	8.0	2	8	7.26	7.37	410.5	0.71447	1.00000	
RN	10	10	10	15	9.73	8.65	481	0.4882	1.00000	
RGM	5	13	5	17	7.16	11.68	218	0.00098	0.03332	Есть
RHA	17.5	14.0	18	14	15.13	13.24	603.5	0.00973	0.30272	
Rhum	6	8	6	8	6.73	7.37	399	0.5878	1.00000	
RDIIs	12	9	12	9	11.30	9.75	484	0.45951	1.00000	
Rind	6.5	11.0	6	13	7.33	9.96	271.5	0.01286	0.37294	
Rper	17	18	18	18	16.43	16.96	334	0.08492	1.00000	
Redu	8	11	13	2	7.36	8.72	364	0.28295	1.00000	
Rres	10.5	3.0	15	1	10.60	4.48	757	0	0.00000	Есть
Rrat	5.5	6.0	3	2	7.56	6.48	462	0.68664	1.00000	

Шкалы	Ж.медиана	М.медиана	Ж.мода	М.мода	Ж.срзнач	М.срзнач	w-знач.	p-value	Скоррект. p-value (Хольм)	Есть ли различия
Rself	11.5	8.0	12	3	9.13	8.65	450	0.82455	1.00000	
Rop	12	10	4	4	9.86	10.96	364.5	0.28532	1.00000	
RFW	13	8	16	8	11.56	8.93	550	0.08065	1.00000	
Rtol	8	11	8	12	6.83	9.10	280	0.01851	0.49977	
Rlib	7.5	5.0	7	1	7.86	7.00	495	0.36446	1.00000	
RTr	6	12	1	13	6.86	9.17	331	0.11512	1.00000	
Reff	11	12	17	6	10.76	10.27	454	0.77832	1.00000	
Rsen	8	7	2	7	8.50	8.79	456.5	0.74912	1.00000	

Легенда: RAL – активная деятельная жизнь, RW – жизненная мудрость, RH – здоровье, RIW – интересная работа, RNNaA – красота природы и искусства, RL – любовь, RRL – материально обеспеченная жизнь, RGF – наличие хороших и верных друзей, RS – общественное призвание, RG – познание, RSLife – продуктивная жизнь, Rdev – развитие, Rregr – развлечения, Rfre – свобода, RHFL – счастливая семейная жизнь, RHO – счастье других, RC – творчество, RSCo – уверенность в себе, RN – аккуратность, RGM – воспитанность, RHA – высокие запросы, Rhum – жизнерадостность, RDIs – исполнительность, Rind – независимость, Rper – непримиримость к недостаткам в себе и других, Redu – образованность, Rres – ответственность, Rrat – рационализм, Rself – самоконтроль, Rop – смелость в отстаивании своего мнения, RFW – твёрдая воля, Rtol – терпимость к взглядам других, Rlib – широта взглядов, RTr – честность, Reff – эффективность в делах, Rsen – чуткость.

Для того, чтобы выявить особенности во взаимосвязях компонентов психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и

женщин, необходимо сначала составить сравнительную картину ценностных ориентаций обоих полов, а также выявить их существенные и значимые различия. Чтобы осуществить данную операцию, мы составили сводную таблицу описательной статистики для обоих полов.

Вследствие того, что методика исследования ценностных ориентаций М. Рокича производит диагностику изучаемых психологических явлений с помощью ранговой шкалы, было принято решение использовать для описательной статистики такие критерии, как мода и медиана, а также среднее ранговое значение. Для выявления различий было принято решение использовать критерий Вилкоксона вследствие его предназначенности для ранговых шкал, а также непараметрического характера самого критерия.

Для большего правдоподобия картины начнём с тех характеристик, которые выявили значимые ($p \leq 0,05$) различия. Это следующие характеристики: ценность здоровья, воспитанности, а также ответственности.

Для женщин ценность здоровья является намного более значимой, чем для мужчин. Средний ранг у мужчин для данной ценности составляет семь единиц, в то время как у женщин - две единицы. Интересно, что такие же сильные различия показывает и мода. У мужчин мода равна 9-и, в то время как у женщин 1-му. В дополнение также и медиана равна 9-и у мужчин, и единице у женщин. Такой разброс позволяет говорить, что мужчины не просто меньше женщин ценят своё здоровье, оно ещё и является для них в среднем одной из самых не ценных вещей. Фактически, в то время как у мужчин ценность здоровья находится на среднем уровне, женщины склонны придавать здоровью практически абсолютно доминирующее значение. Вновь заметим, что мода и медиана у женщин равна единице, что означает абсолютно преобладание в выборке индивидов, придающих здоровью абсолютную ценность.

Данный эффект мы рассмотрим во взаимосвязи с остальными ценностными факторами и факторами психологического благополучия позже. Сейчас же перейдём к рассмотрению ценности воспитанности.

Сравнение среднего ранга мужчин и женщин говорит о том, что мужчины в среднем придают воспитанности меньшую ценность, чем женщины. Однако, стоит взглянуть на моду и медиану, и мы увидим намного более серьёзные различия. Большинство мужчин придают воспитанности практически самое нижнее значение по уровню ценности, в то время как у большинства женщин воспитанность по ценности находится скорее в списке самых значимых ценностей (занимая 5-й ранг из возможных 18-и). При этом, невозможно сказать, что мужчины полностью не ценят воспитанность, так как медиана в их случае равна 13-и, что позволяет говорить о том, что, безусловно, женщины ценят воспитанность намного сильнее, чем мужчины, но при этом для мужчин она не является абсолютно не ценной.

Рассмотрим третье значимое различие: ответственность. По данной ценности мужчины показывают моду, равную 1-му, притом, что женщины имеют моду, равную 15-и. При этом медиана для мужчин и женщин составляет соответственно 3 и 10,5. В совокупности это позволяет заключить, что женщины значимо меньше мужчин ценят ответственность. Для мужчин данная ценность в большинстве случаев занимает абсолютное значение, и значение медианы позволяет говорить о том, что её ценность практически не снижается с учётом возможных индивидуальных различий.

На основе анализа этих значимых различий мы можем сделать следующее промежуточное описание.

Женщины и мужчины значимо различаются только по трём ценностям, которые, тем не менее, достаточно могут характеризовать особенности дифференциации ценностной сферы. В то время, как для женщин практически абсолютной ценностью является здоровье, для мужчин такой ценностью является ответственность. При этом женщины также и намного больше ценят воспитанность, чем мужчины.

По нашему мнению, это можно объяснить сразу с нескольких позиций. Во-первых, рассмотрим определения, которые скрываются под понятиями «здоровья», «воспитанности» и «ответственности».

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это такое состояние физического, душевного и социального благополучия, которое является полным, а не определяется только отсутствием болезней и физических дефектов. Мы можем добавить к «болезням и физическим дефектам» ещё и психические и психологические недуги.

Под воспитанностью понимают, прежде всего, умение адекватно вести себя в социальной сфере и способность испытывать уважение к окружающим людям.

Под ответственностью же понимается способность человека как деятельностного субъекта изменять своё поведение с помощью волевых и мыслительных усилий в случае в соответствии с тем, к каким последствиям оно приводит. Фактически, ответственность – это способность распределять своё поведение в соответствии с тем, как оно влияет на окружающую среду и других людей.

Глубже разбираясь в определениях, мы можем соотнести гендерные характеристики и выделенные различия. Мы исследовали респондентов, находящихся в периоде ранней взрослости, и необходимо учитывать то, что в данном возрасте индивид уже представляет собой полноценную культурную единицу, полностью интериоризировав культурные нормы, ценности и положения. Фактически, именно из таких индивидов состоит большая часть культуры и именно они творят её. В современной культуре всё ещё присутствуют специфические распределения ролей, которые требуют от женщины исполнять роль хранительницы, а также заботиться об окружающих людях, а от мужчины принимать решения и быть добытчиком. Разумеется, эти роли уже не настолько радикальны, как в прошлом, но всё же стержень их сохраняется и женщины всё ещё в большей мере избирают роли, связанные с заботой об окружающих, а мужчины – связанные с добычей ресурсов.

Естественным кажется, что ценность здоровья для женщины, имеет высокое значение, сообразно нашей культуре, которая предписывает

сохранять свое здоровье и здоровье близких. По нашему мнению, необходимо в дальнейшем проверить, является ли данная ценность настолько же преобладающей среди женщин других культур.

Теми же аргументами можно обосновать естественность и сообразность такой высокой ценности ответственности для мужчин в нашей культуре. Касаясь этого стоит уточнить, что высокая ценность ответственности говорит о том, что мужчины склонны в возрастном периоде ранней взрослости наиболее соответствовать культурным требованиям образа «мужчины». Однако, третье различие в ценностях может служить потенциальным источником конфликтов.

Воспитанность, которая является намного менее ценной для мужчин, чем для женщин, может вызывать конфликты хотя бы потому что женщины, согласно результатам, ценят хорошие манеры и способность проявлять уважение к окружающим, в среднем более чем на десять пунктов больше, чем мужчины. Таким образом, может вступать в дело фактор очевидности. Чем что-то более ценно для нас, тем более оно может казаться очевидным и естественным. В то время как для женщин более очевидно, что необходимо всегда уважать окружающих и проявлять хорошие манеры, мужчины могут не думать об этом во время совершения деятельности актов. В результате, даже если они не стремятся проявить невоспитанность, они могут проявлять её, что и служит вероятным источником конфликтов.

Таблица 2

Описательная статистика и критерий различий между группами мужчин и женщин для методики К.Рифф

Шкала	Жен. мин	М. мин	Жен. макс	М. макс	Ж. мода	М. мода	Жен. ст.от	М. ст.от	Жен. срзнач	М. срзнач	Т-статистика	Уровень значимости	Скорректированное значение (Холм)
Позитивные отношения	38	38	69	69	57	58	7.45	7.12	56.03	56.2	0.091	0.927	1
Автономия	45	43	82	82	67	54	9.38	8.70	62.43	59.7	-1.121	0.266	1
Управление средой	45	39	70	70	64	64	5.74	7.15	61.16	60.8	-0.2	0.841	1
Личностный рост	47	42	79	79	64	64	7.63	8.56	63.23	63.4	0.118	0.906	1
Цели в жизни	52	41	80	80	67	67	7.65	7.98	66.43	65.7	-0.331	0.741	1
Самоприятие	49	26	73	73	65	55	6.91	9.40	62.86	61.2	-0.738	0.463	1

Шкала	Жен. мин	М. мин	Жен. макс	М. макс	Ж. мода	М. мода	Жен. ст.от	М. ст.от	Жен. срзн ач	М. срзн ач	Т-статистика	Уровень значимости	Скорректированное р-значение (Холм)
Психологическое благополучие	303	240	426	426	359	359	32.2	36.6	372.1	367.31	-0.533	0,736	1

По данной методике мы не выявили значимых различий по всем шкалам. В целом, представляется возможным описывать и мужчин, и женщин, не делая между ними существенных различий. В среднем представители находятся в рамках нормы по всем показателям психологического благополучия, разве что можно сказать, что позитивные отношения имеют тенденцию к понижению, что говорит о том, что исследуемые представители мужчин и женщин, находящихся в периоде ранней взрослости, склонны скорее меньше доверять окружающим.

Мы создали данную матрицу и последующие с помощью программного обеспечения RStudio. Эти матрицы состоят из непосредственно матрицы и легенды, расположенной справа. Цветом выделено направление связи, а размером – величина. Необходимо уточнить, что в матрице оставлены только значимые корреляции, т.е. с $p \leq 0,05$.

Сначала мы опишем общие взаимосвязи, после чего выделим специфические взаимосвязи и проанализируем их особенности.

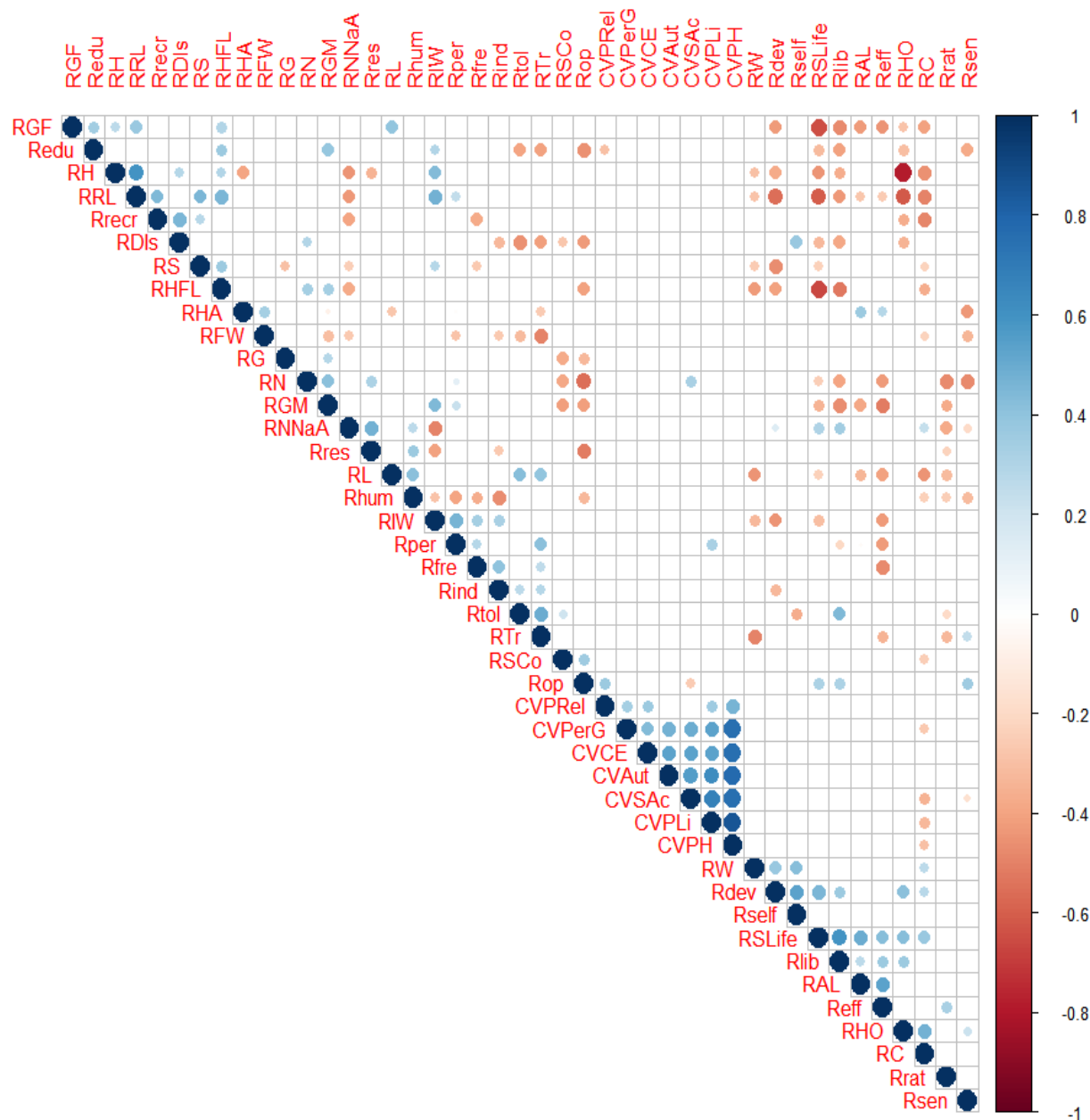


Рис. 1 Матрица корреляций для всей выборки

Отметим, что во всей выборке наблюдается два кластера взаимосвязей. Причём, один из них состоит из отрицательных взаимосвязей, другой же из положительных. Интересно, что отрицательный кластер состоит исключительно из ценностей.

Сначала опишем последовательно каждую корреляцию.

Ценность наличия хороших и верных друзей значимо отрицательно коррелирует с такими ценностями, как продуктивная жизнь, максимально возможное использование своих возможностей, сил и способностей; широта

взглядов, умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, привычки и обычаи; а также эффективность в делах, продуктивность в работе; активная деятельная жизнь.

Ценность здоровья положительно связана с ценностью материально обеспеченной жизни, но отрицательно связана с такими ценностями, как счастье других, совершенствование других; творчество.

Материально обеспеченная жизнь связана положительно со счастливой семейной жизнью; интересной работой; но отрицательно с развитием, т.е. работой над собой, физическим и духовным совершенствованием; с продуктивной жизнью и максимально возможным использованием своих возможностей; а также счастьем других.

Счастливая семейная жизнь отрицательно связана с продуктивной жизнью, а также с широтой взглядов.

Аккуратность отрицательно коррелирует со смелостью в отстаивании своего мнения и взглядов; умением здраво и логично мыслить, принимать обдуманные и рациональные решения; а также чуткостью и заботливостью.

Воспитанность отрицательно коррелирует с: уверенностью в себе; смелостью в отстаивании своего мнения; с широтой взглядов; эффективностью в делах.

Данные взаимосвязи позволяют описать общие особенности выборки следующим образом.

Представители выборки противопоставляют возможность хороших и верных друзей сразу нескольким ценностям. Фактически, они полагают, что дружеские отношения могут помешать им проживать свою жизнь продуктивно, а также складывается ощущение, что они стремятся максимально отдалить от себя эту возможность. В качестве примера стоит привести отрицательную корреляцию между хорошими и верными друзьями и умением понимать чужие точки зрения. Достаточно сложно на первых взгляд объяснить такую отрицательную взаимосвязь, но, смотря на остальные отрицательные связи, представляется возможным заключить, что

индивидам в период ранней взрослости не нужны хорошие и верные друзья, точнее, они воспринимают их как помехи в жизни. Друзья мешают развиваться, вступают в противоречие наступающей ригидностью мышления, что также отделяет от человека любые дружеские связи. В целом, это согласуется с описанной раньше пониженной направленностью на окружающих.

Здоровье же сильно связано с материально обеспеченной жизнью, что даёт основание утверждать, что испытуемые полагают, что здоровье можно обеспечить, фактически, деньгами. Рассматривая в дополнение отрицательные связи, такие, как развитие и счастье других, а также творческую активность, представляется возможным вновь упомянуть ригидность мышления. Вероятно, испытуемые связывают деньги и здоровье, но полагают, что окружающие являются источником различных угроз для здоровья. Это можно часто увидеть в общественном транспорте или поликлиниках, где взрослые люди стараются отгораживаться от окружающего.

При этом, сама материально обеспеченная жизнь связана со счастливой семейной жизнью, по-видимому, испытуемые не разделяют счастье в семье и уровень дохода, что вполне естественно в современной экономической ситуации. В дополнение, так как период ранней взрослости считается одним из самых продуктивных, материальная обеспеченность сильно положительно связано и с интересом к работе. Вероятно, испытуемые уже достаточно долго работают над той или иной темой, вследствие чего у них развился такой интерес. Однако, при этом они не полагают, что материальная обеспеченность связана с совершенствованием, продуктивной жизнью и счастьем других. Складывается впечатление, что испытуемые видят в работе исключительно источник денежных средств, не уделяя абсолютно никакого внимания социальным аспектам своей работы.

Счастливая семейная жизнь отрицательно связана с продуктивной жизнью и широтой взглядов. Вероятно, большинство испытуемых уже достаточно

долго находятся в браке, что обуславливает несколько усиливающееся привыкание и неприятие. Испытуемые могут ощущать себя «как в клетке» или полагать, что так и не успели осуществить нечто важное.

Такая ценность, как аккуратность, отрицательно коррелирует сразу со многими шкалами. Мы не будем перечислять их ещё раз, а сразу же скажем, что ценность аккуратности по какой-то причине отрицательно связана со смелостью в отстаивании своего мнения. На данном этапе исследования мы можем только предполагать, почему такая ценность, как аккуратность, отрицательно коррелирует с моральным и волевыми ценностями.

Воспитанность уменьшает уверенность в себе и своих силах, при этом взгляды таких людей намного менее широки и продвинуты, а также такие люди менее эффективны в своих делах. Возвращаясь к описательной статистике отметим, что воспитанность является слабоценной для мужчин. Отмечая её отрицательную корреляцию с эффективностью в делах, возможно задаться вопросом насчёт отбора тех мужчин, которые были наиболее эффективны в делах. Как мы знаем, на протяжении истории выживали совсем не воспитанные мужчины.

Отдельно отметим, что в целом для всей выборки наиболее продуктивной ценностью относительно психологического благополучия является ценность жизненной мудрости. Она имеет крайне сильные значимые положительные корреляции с пятью из шести шкал, характеризующих психологическое благополучие. С шестой же шкалой она коррелирует ненамного слабее. Таким образом, чем сильнее ценна для испытуемого жизненная мудрость, тем более у него развиты такие качества личности, как: автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, а также интегральное психологическое благополучие. Чуть менее сильная связь имеется с позитивными отношениями.

Таким образом, первично можно сделать вывод, что выборка имеет сравнительно чётко выделяемые особенности, присущие периоду ранней взрослости. Испытуемые в целом скорее сложились, как личности и единицы

культурных взаимодействий, а главным пока что связующим между ценностной сферой и психологическим благополучием является ценность жизненной мудрости, что может быть обусловлено как наличием детей, так и самим возрастным фактором.

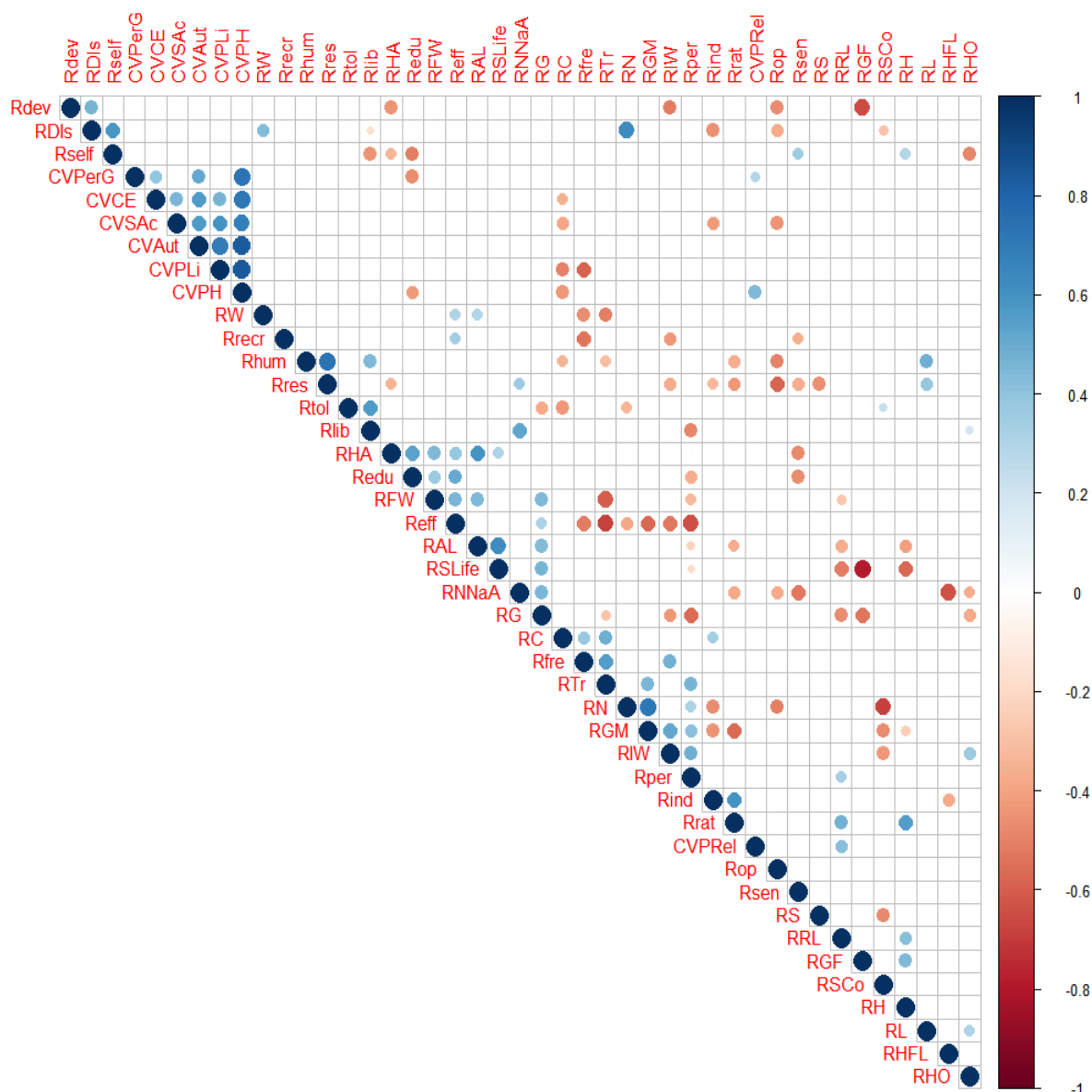


Рис. 2 Матрица корреляций для представителей женской подвыборки

Перейдём к женской подвыборке. Для начала отметим, что у женщин сохраняется выделенный нами ранее корреляционный кластер факторов психологического благополучия с ценностью жизненной мудрости, однако выделяются и дополнительные маленькие кластеры корреляций.

Рассмотрим их подробнее.

В первую очередь стоит заметить, что добавляется такой значимый для остальных фактор, как ценность эффективности в делах, трудолюбия и продуктивности в работе. Данная ценность отрицательно связана с такими ценностями, как: свобода; честность и правдивость; умение содержать в порядке дела и вещи; воспитанность; интересная работа; непримиримость к недостаткам других.

Получается, что одной из специфических особенностей женщин является способность пытаться добиться эффективности в делах, умея поставить всё на задний план. Современные женщины имеют возможность вести свой собственный бизнес, учиться, делать подобные дела. Вызывает опасения этического характера отрицательная корреляция между эффективностью в делах и честностью с правдивостью. В дальнейших исследованиях необходимо проверить этот феномен.

Отметим также, что корреляционная матрица женской выборки намного более разрозненная и скомпонованная не по близости критериев. В сущности, все значимые взаимосвязи представляют собой разрозненные мелкие кластеры.

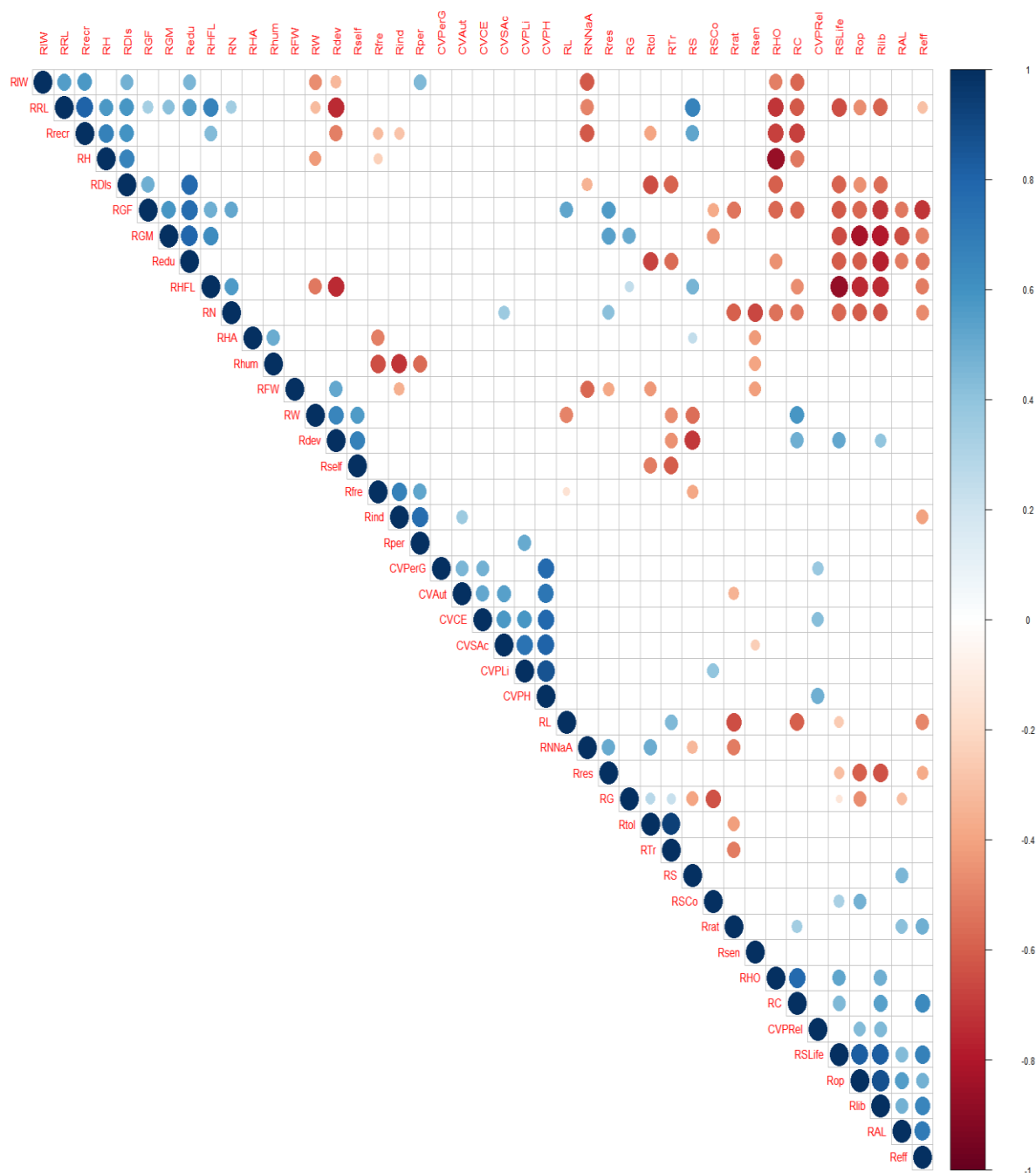


Рис. 2 Матрица корреляций для представителей мужской подвыборки

Прежде всего необходимо отметить, что матрица корреляций мужской подвыборки демонстрирует существенно более чёткую структуру. Выделяется как минимум два отрицательных кластера корреляций и три положительных. Рассмотрим их.

Первый положительный кластер, если идти слева-направо сверху-вниз, состоит из специфически организованных ценностей. Опишем его подробнее.

Интересная работа сильно связана с материально обеспеченной жизнью, развлечениями, дисциплинированностью и исполнительностью, а также с широтой знаний.

Материально обеспеченная жизнь же очень сильно связана прежде всего с ценностью развлечений и счастливой семейной жизнью, и менее сильно, но всё же сильно со здоровьем, дисциплинированностью, широтой взглядов.

Ценность развлечений связана со здоровьем и дисциплинированностью.

Наличие хороших и верных друзей же сильно связано с воспитанностью, широтой взглядов, счастливой семейной жизнью, а также с ценностью аккуратности.

Таким образом, этот первый кластер корреляций может, по нашему мнению, сказать следующее о ценностной сфере мужчин.

Мужчины выделяют интересную работу, материально обеспеченную жизнь, развлечения и друзей. При этом нельзя сказать, что какой-то из этих интересов заменяет другой или является ценным взамен на другой. В то время как работа связана прежде всего с функциональностью человека, как исполнителя того или иного задания, а также с развитием его как специалиста, материальная сторона жизни связана совсем не с работой. Прежде всего материальная обеспеченность ценна в связи с развлечениями и семьёй, а в последнюю очередь уже с развитостью личности и здоровьем, но никак не с работой. При этом сами развлечения как данность связаны со здоровьем и дисциплинированностью. Может показаться, что это труднообъяснимая связь, но принимая во внимание возрастной период испытуемых, а также культуру, в которой они выросли, можно предположить, что эта связь выражает способность взрослого человека контролировать рекреационную сферу своей жизни согласно представлениям о своём здоровье.

Несомненно, важны мужчине и друзья, но не в ущерб семье, а, наоборот, чем ценнее друзья, тем ценнее и семья. В дополнение важность друзей увеличивает и важность таких социально желательных качеств, как воспитанность, широта взглядов и аккуратность. Мы можем предположить даже, что мужчина, для которого очень важны дружеские отношения, будет демонстрировать ценность воспитанности незначимо отличающуюся по таковой у женщины.

Второй кластер при том же порядке рассмотрения будет отрицательным. По нашему мнению, он вместе со вторым отрицательным кластером выражают наиболее сильные противоречия в ценностной и психологической сфере мужчины. Он включает в себя две ценности, которые отрицательно сильно коррелируют с ценностями, рассмотренными выше.

Первая ценность в этом кластере: счастье других. Она отрицательно значимо коррелирует с такими ценностями, как: интересная работа, материально обеспеченная жизнь, развлечения, здоровье, исполнительность, наличие друзей. Вторая ценность: творчество, т.е. возможность вообще проявлять творческую деятельность. Она отрицательно коррелирует со всеми теми же шкалами, кроме исполнительности. На первый взгляд кажется, что такие данные говорят о том, что испытуемые полагают, что ориентация на других, на их счастье нанесёт ущерб всем тем ценностям, которые они считают значимыми для себя. Вероятно, в этих «других» не входят верные друзья, иначе из бы не существовало. Мы полагаем, что это можно объяснить тем, что с возрастом индивид накапливает тенденцию к ригидности, а также к некоторой заикленности на своей социальной группе. Именно это и детерминирует, как нам кажется, такую картину.

Второй отрицательный кластер, корреляций, самый большой отрицательный кластер, составляет следующую матрицу: продуктивная жизнь, смелость в отстаивании своих взглядов, широта взглядов, активная деятельная жизнь, эффективность в делах отрицательно значимо

коррелируют с исполнительностью, хорошими и верными друзьями, широтой взглядов, счастливой семейной жизнью, а также с аккуратностью.

Такой кластер может говорить о том, что у мужчин в период ранней взрослости наблюдается довольно сильное неприятие активности себя как субъекта. Вероятно, они уже накапливают опыт, позволяющий им видеть возможные ошибки, однако ещё не накапливают достаточно опыта, который позволил бы им принимать окружающую реальность и поведение окружающих людей. В результате мужчинам может казаться, что активность, интеллектуальность и успех отталкивают от них всех окружающих. Возможно также, что таким образом проявляется нежелание стать в глазах значимых других.

Стоит отметить также отдельные сильные отрицательные связи между самоконтролем и семейной жизнью с материально обеспеченной жизнью. Также наблюдается отрицательная корреляция между жизнерадостностью и свободой с независимостью. В настоящий момент требуются дополнительные исследования, чтобы пояснить такие взаимосвязи.

Наконец, перейдём к последнему положительному кластеру. В нём такие ценности, как продуктивная жизнь, смелость в отстаивании взглядов, а также позитивное отношение к жизни коррелируют между собой на высоком уровне. Таким образом, заключительной особенностью мужчин является некоторая активная жизнерадостность.

2.4 Выводы по Главе 2

В начале исследования мы поставили гипотезу о том, что существуют специфические особенности взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у мужчин и женщин. Гипотеза подтвердилась. Так, мы действительно выделили специфические взаимосвязи между исследуемыми конструктами, однако наиболее сильно данные взаимосвязи проявляются именно в ценностной сфере. Необходимо отметить, что матрица исследуемых взаимосвязей у женщин представляется более разрозненной и

мене структурированной, в то время как у мужчин выделяется несколько чётко очерченных кластеров, которые, тем не менее, могут вступать между собой в противоречие.

Мы выделили существенные различия в ценностных ориентациях между мужчинами и женщинами и описали возможные причины таких различий. В психологическом благополучии значимых различий выявлено не было, что позволяет заключить, что, даже несмотря на существенную разницу в ценностных ориентациях, оба пола имеют, фактически, одинаковые чуть повышенные характеристики психологического благополучия, не выходящего за пределы статистической нормы.

Мы выделили возможные точки конфликтов между мужчинами и женщинами, а также описали специфическую взаимосвязь между ценностью жизненной мудрости и всеми компонентами психологического благополучия. Фактически, в раннем взрослом возрасте оно полностью связано с тем, насколько человек ценит собственный жизненный опыт, насколько он уважительно относится к нему и готов его использовать.

В дальнейшем возможно использовать более специфические математические критерии для лучшего исследования ценностной сферы и психологического благополучия, а также стоит расширить выборку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В начале нашего исследования мы выдвинули гипотезу о том, что существуют особенности ценностных детерминант психологического благополучия у мужчин и женщин. Сообразно этой гипотезе мы провели теоретический анализ соответствующей литературы, после чего провели эмпирическое изучение ценностных детерминант психологического благополучия у женщин и мужчин. Сделано это было с помощью сформированной на основе изученной литературы батареи методик, в которую вошли: методика К. Рифф «Шкалы психологического благополучия», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Для вынесения заключений мы использовали такие методы математической статистики, как описательная статистика, w-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по Спирмену.

Наше исследование базировалось на теориях таких учёных, как А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рифф, К. Роджерс, Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, М. Рокич и других.

На основании теоретического анализа литературы мы смогли заключить, что ценностные ориентации являются важнейшими характеристиками внутреннего мира человека и составляют его индивидуальность. В то же время на основании этой системы ценностей, имеющей индивидуальный характер, человек оценивает свой уровень благополучия и счастья. Феномен психологического благополучия в настоящий момент недостаточно единообразно понимается различными психологами, однако мы приняли решение опираться на понимание этого феномена К. Риффом в виду наибольшей его разработанности.

Важными выводами стали также следующие положения. На уровне психологического благополучия в периоде ранней взрослости положительно сказывается установка на активное стремление к новому и стремление не останавливаться на достигнутом. При этом в тот же период личность, которая находится в критической фазе, зачастую теряет смысл

происходящего и цели в жизни. При этом именно цели в жизни порождают осмысленность происходящего, из чего следует важность изучения ценностной сферы индивидов, находящихся в периоде ранней взрослости.

Далее мы провели эмпирическое исследование. После обработки данных мы можем подвести следующие итоги.

Наша гипотеза подтвердилась. Испытуемые имеют специфические взаимосвязи между конструктами психологического благополучия и ценностной сферой. Однако, стоит отметить, что наиболее заметно данные взаимосвязи проявляются всё же в ценностной сфере, в то время как в сфере психологического благополучия существуют общие для мужчин и женщин особенности, практически сходящие на нет при гендерной дифференциации.

Также, женщины имеют более размытые взаимосвязи, но вместе с тем более разнообразные, в то время как мужчины имеют более чёткие, но вместе с тем менее разнообразные кластеры взаимосвязей.

Возвращаясь к описанным в теоретической части выводам, мы можем заключить, что психологическое благополучие и правда зависит от того, насколько индивид стремится к извлечению жизненных уроков, понимает ценность информации и продолжает развиваться. Жизненная мудрость связана сильно сразу со всеми компонентами психологического благополучия: повышается и способность действовать вне зависимости от факторов окружающей среды, способность не просто отстраняться от неё, но и взаимодействовать с ней проактивно, а не реактивно. Также, что представляется относительно очевидным, увеличивается качественность личностного роста и индивид лучше понимает свои цели в жизни, принимая себя таким, какой он есть.

По нашему мнению, результаты данного исследования возможно использовать в дальнейшем для разработки тренинговых или психотерапевтических методик. Необходимо принимать во внимание, что у исследуемой выборки наблюдалось в целом повышенное психологическое благополучие, значимо не отличающееся, однако, от среднего значения.

Необходимо для дальнейших исследований собрать выборку мужчин и женщин, которые будут иметь пониженное психологическое благополучие, чтобы провести дифференциальную диагностику с целью выявления возможных различий в ценностной сфере. Возможно, повышая ценность того или иного аспекта жизни, мы сможем сильно повышать и психологическое благополучие. В настоящий же момент представляется наиболее вероятным, что работа с ценностью жизненного опыта для индивида, находящегося в периоде ранней взрослости, будет наиболее продуктивной даже в случае, если у него не наблюдается серьезных проблем с психологическим благополучием.

Список литературы

- 1) Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
- 2) Акор Шон. Преимущество счастья: 7 принципов позитивной психологии, которые ведут к успеху и достижениям в работе. Crown Publishing Group. 2010. С.11
- 3) Анцыферова, Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу // Вопр. психологии. - 1973. - № 4. С. 173-180.
- 4) Бояркин, М.Ю., Долгополова, О.А., Зиновьева, Д.М. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: моногр.. Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. 216 с.
- 5) Братусь, Б.С. Аномалии личности. - М.: Мысль, 1988. 301 с.
- 6) Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984, 120 с.
- 7) Воронина, А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. Тамбов, 2003. С. 29-32.
- 8) Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
- 9) Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психол. наука и образование. 2009. - № 2. - С. 41 - 45.
- 10) Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе, 2009.

- 11) Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе, 2009.
- 12) Джидарьян, И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. 2000. Том 21. №2. С. 40-48.
- 13) Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. - М.: Поли-тиздат, 1986. 221 с.
- 14) Зейгарник, Б.В. Теории зарубежной психологии [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: МГУ, 1984. - 540 с.
- 15) Ильин Е. П. Психология взрослости. — СПб.: Питер, 2012. — 544 с.
- 16) Ковальская, О.С. Личность в период ранней юности: особенности ценностно-смысловой сферы и совладающего поведения // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. № 2 (18). С. 198-201
- 17) Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405-442.
- 18) Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. - СПб., 2007. - С.162-164.
- 19) Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. - 2-е, испр. изд. - М.: Смысл, 2003. 487 с.
- 20) Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2004, 130 с.
- 21) Маслоу, А.Г. Мотивации и личность [Текст] / А.Г. Маслоу. - СПб.: Питер, 2001. - 174 с.
- 22) Моральные ценности и личность / Под ред. А.И. Титаренко, В.О. Николаичева. М.: Изд-во МГУ, 1994. - 176 с.

- 23) Никандров, Н.Д. Ценности как основа целей воспитания / Н.Д. Никандров // Педагогика. - 1998. - № 3. - С. 3-10.
- 24) Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. – М., 2000. 940 с.
- 25) Риккерт, Г.О системе ценностей / Г.О. Риккерт. М.: Логос, 1994. - 182 с.
- 26) Рогова, Р.М. Развитие гуманистического мировоззрения и ценностных ориентаций личности / Р.М. Рогова. - М.: РАО ИРЛ, 1996. 144 с.
- 27) Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. - М.; Нью-Йорк, 1973. - 276 с.
- 28) Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / О.С. Савельева. - Москва, 2008
- 29) Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
- 30) Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. - М., 2005. - 16с.
- 31) Франкл, В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ / В. Франкл. - СПб.: Речь, 2001. 234 с.
- 32) Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для вузов / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2002. 176 с.
- 33) Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 2002. - 780с.
- 34) Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография. Саратов: Научная книга, 2008. 296с.
- 35) Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое

исследование) // Психологическая диагностика. 2005, № 3. С. 95-129

36) Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева. - Хабаровск, 2008/

37) Эриксон, Э. Детство и общество/Э.Эриксон. –М.:Речь,2004.-340с.

38) Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. 344 с.

39) Юнг,К.Г.Архетип и символ /К.Г.Юнг. –М.:Ренессанс,1991.- 450с.

40) Ядов, В.А. Ценности в кризисном социуме / В.А. Ядов й Психологически журнал. ?1991. - №6. - С. 154-167

Приложения

Приложение 1

Список А (терминальные ценности)

Терминальная ценность	№ по рангу
1) активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
2) жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	
3) здоровье (физическое и психическое)	
4) интересная работа	
5) красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
6) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
7) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	
8) наличие хороших и верных друзей	
9) общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	
10) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
11) продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
12) развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
13) развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
14) свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
15) счастливая семейная жизнь	
16) счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
17) творчество (возможность творческой деятельности)	
18) уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Приложение 2

Список Б (инструментальные ценности)

Инструментальная ценность	№ по рангу
1) аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	
2) воспитанность (хорошие манеры)	
3) высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
4) жизнерадостность (чувство юмора)	
5) исполнительность (дисциплинированность)	
6) независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
7) непримиримость к недостаткам в себе и других	
8) образованность (широта знаний, высокая общая культура)	
9) ответственность (чувство долга, умение держать слово)	
10) рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
11) самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
12) смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	
13) твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
14) терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
15) широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
16) честность (правдивость, искренность)	
17) эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	
18) чуткость (заботливость)	

Приложение 3

Шкала психологического благополучия К. Рифф/Бланк версии Шевеленковой – Фесенко

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						

14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						

33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						

52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						

71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						